RUDERGERÄT

NAPRAVA ZA VESLANJE • VOGATORE
ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
RAMEUR

Artikel-Nr. / Št. artikla. / Articolo nr. / Αρ. Προϊόντος: 33355 / Article N°



10/2009



Symbol-Erklärung / Description des symboles / Spiegazione della simbologia utilizzata / Razlaga simbolov / Επεξήγηση συμβόλων



HINWEIS
Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.

INDICATION
Renvoie à des informations importantes et des conseils lors de la lecture de la notice d'utilisation

NOTA
Richiama l'attenzione su informazioni e indicazioni rilevanti durante la lettura delle istruzioni per l'uso

ΥΠΟΔΕΙΞΗ
Κατά την ανάγνωση των οδηγιών χρήσης, δώστε προσοχή σε σημαντικές πληροφορίες και υποδείξεις.

OPOMBA
Pri branju navodil za uporabo vas opozori na pomembne informacije in napotke.



ACHTUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

ATTENTION
Contient des informations importantes visant à éviter tout endommagement de l'appareil

ATTENZIONE
Segnala indicazioni importanti per prevenire danni al vogatore

ΠΡΟΣΟΧΗ
Περιέχεισημαντικές υποδείξεις για την αποφυγή πρόκλησης ζημιών στο όργανο γυμναστικής.

POZOR
Vsebuje pomembne napotke, s pomočjo katerih se izognete poškodovanju naprave.



WARNUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

AVERTISSEMENT
Contient des informations importantes visant à éviter des dommages corporels (blessures)

PERICOLO
Segnala indicazioni importanti per prevenire lesioni alle persone

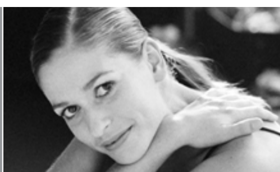
ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ
Περιέχει σημαντικές υποδείξεις για την αποφυγή τραυματισμών.

OPOZORILO
Vsebuje pomembne napotke v izogib poškodovanju oseb (telesnim poškodbam).

Inhalt (AT) (CH)

Index (CH)

HINWEIS: Satzfehler und Änderungen vorbehalten!





Sommario (CH)

Informazioni generali

Il vogatore

Il montaggio

Il computer

Indicazioni per l'allenamento 39

Altre cose che dovreste sapere

Περιεχόμενα (GR)

Γενικά

Το όργανο γυμναστικής

Η συναρμολόγηση

Ο υπολογιστής

Υποδείξεις εκγύμνασης 51

Τι πρέπει επίσης να γνωρίζετε

Vsebina (SLO)

Splošno

Vadbena naprava

Montaža

Računalnik

Nasveti za vadbo 63

Kaj morate še vedeti

Sicherheitshinweise/Verpackung/Entsorgung





Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1/7, Klasse HC und ist GS-geprüft. Das Gerät ist dementsprechend nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von max. 120 kg Dauerbelastung geprüft worden. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z.B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

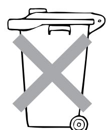
Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- → Außenverpackung aus Pappe
- → Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- → Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- → Spannbänder aus Polypropylen (PP)

Entsorgung

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung. Beachten Sie bei Entsorgung des Altgerätes die lokalen Vorschriften!





Sicherheitshinweise

Zur Vermeidung von Unfällen und Schäden am Gerät sind folgende Hinweise strikt zu beachten:

- → Das max. zulässige Benutzergewicht beträgt 120 kg.
- → Dieses Trainingsgerät ist für Personen mit Herzschrittmacher oder anderen medizinischen Implantaten nicht geeignet.
- → Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- → Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund und achten Sie darauf, dass in jede Richtung hin genügend Freiraum ist (mind. 1 m). Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- → Steigen Sie nicht auf den Sitz oder andere Teile des Gerätes.
- → Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- → Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- → Regelmäßige Kontrolle des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- → Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
- → Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- → Alle im Kapitel »Pflege und Wartung« beschriebenen Punkte sollten befolgt werden.
- → Ihr Computer stoppt automatisch, wenn nicht mehr gerudert wird.
- → Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- → Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet.
- → Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- → Bei der Weitergabe des Gerätes bitte unbedingt die Bedienungsanleitung mitgeben.
- → Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- → Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- → Benutzen Sie eine Unterlegmatte, auf der Sie das Gerät aufstellen, um den Boden nicht zu beschädigen.
- → Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
- → Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor. Bei Fragen oder Unsicherheiten kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam.
- → Das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben benutzen.
- → Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.
- → Stellen Sie das Gerät nicht auf oder in die Nähe von leicht entflammbaren Materialien.
- → Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- → Es ist sicher zu stellen, dass Kinder ohne Aufsicht vom Trainingsgerät ferngehalten werden.

ROY_Hofer_Rudergeraet09_BDA_def.indd 4 31.07.2009 10:41:41 Uhr




Wichtig!

Vor Inbetriebnahme Ihres Gerätes Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung – insbesondere die Sicherheitshinweise – aufmerksam durchlesen. Alle Funktionen sind dann sicher und zuverlässig nutzbar. Bei Weitergabe des Gerätes bitte Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung beilegen. Die Anleitung sollte an einen sicheren Platzen aufbewahrt werden. Für technische Auskünfte zu diesem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere
Service-Hotline oder schicken Sie uns eine E-Mail.

Hotline

Service Österreich:
Für technische Auskünfte und Beratung zu diesem Gerät steht Ihnen unsere Service-Hotline unter folgender Nummer zur Verfügung. RC Sportgeräte Service

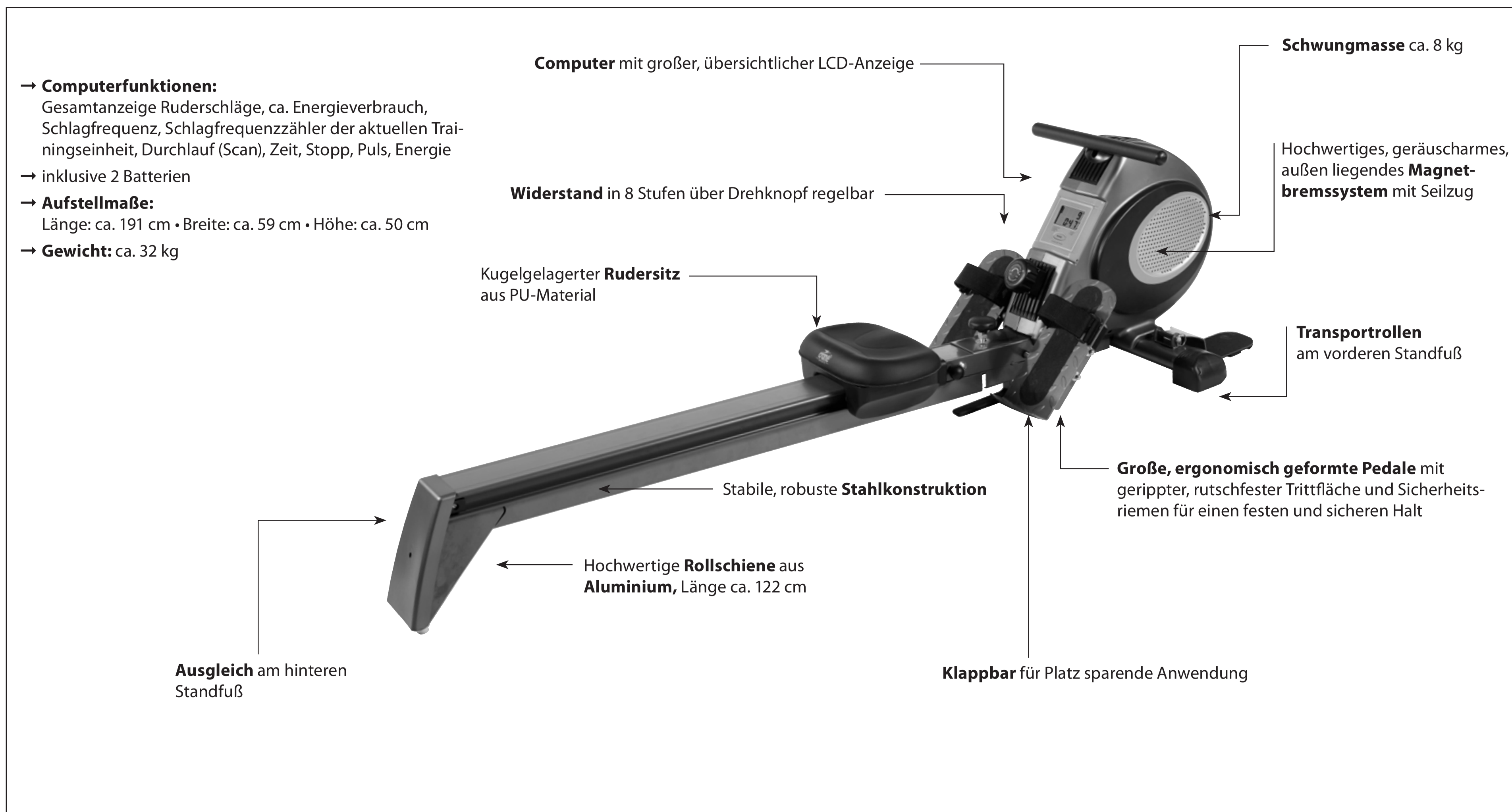
→ **Telefon: 0800/80 80 15 (kostenlos)**
→ E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

Service Schweiz:
RC-Sportgeräte
Fuchsbühlstrasse 6
CH-8580 Amriswil / Thurgau
→ **Telefon: 0800/11 66 88 (kostenlos)**
→ E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Ersatzteilbestellung:
Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!
Gerätebezeichnung: Rudergerät
Art.-Nr.: 33355

Rudergerät – Ausstattungsmerkmale

- **Computerfunktionen:**
  Gesamtanzeige Ruderschläge, ca. Energieverbrauch, Schlagfrequenz, Schlagfrequenzzähler der aktuellen Trainingseinheit, Durchlauf (Scan), Zeit, Stopp, Puls, Energie
- inklusive 2 Batterien
- **Aufstellmaße:**
  Länge: ca. 191 cm • Breite: ca. 59 cm • Höhe: ca. 50 cm
- **Gewicht:** ca. 32 kg







Kleinteile/Blisterkarte

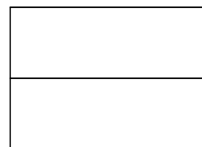
Auf dieser Seite finden Sie alle Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeuge) abgebildet, welche Sie zur Montage des Gerätes benötigen. Alle diese Teile liegen auf einer Blisterkarte eingeschweißt der Kartonverpackung bei.

Lieferumfang

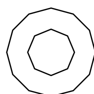
- → Einzelteile entsprechend der Teileliste
- → Montagewerkzeug
- → Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung



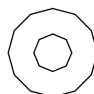
Rudergerät



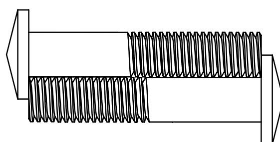
(15) M8 Federring, 4 Stk.



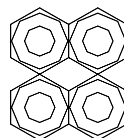
(16) Unterlegscheibe, 4 Stk.



(47) Unterlegscheibe, 2 Stk.



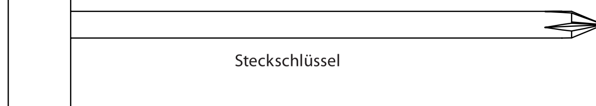
(31) M8 Mutter, 4 Stk.



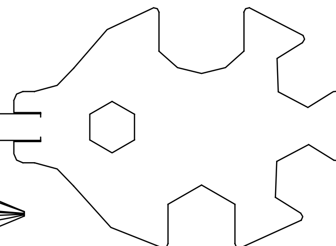
(46) M10 Schraube, 2 Stk.



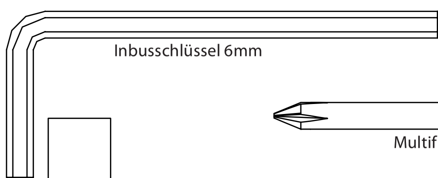
(32) Abstandhülse obere Pendelachse, 2 Stk.



Inbusschlüssel 6mm



Multifunktionsschlüssel



Steckschlüssel

1. Überprüfen des Lieferumfanges

Um den Zusammenbau des Gerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, sind die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie diese Montageanleitung sorgfältig durchlesen und danach Schritt für Schritt wie beschrieben fortfahren.


Der Aufbau sollte von 2 Personen durchgeführt werden.

- → Packen Sie alle Einzelteile sorgfältig aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- → Stellen Sie das Grundgestell auf eine flache Unterlage und achten Sie darauf, dass der Hauptrahmen einen stabilen Stand hat. Zum Schutz des Bodens legen Sie eine Unterlegmatte oder alten Teppich unter das Gerät.
- → Achten Sie darauf, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

(8) Aluminium-Rollschiene
(57) Linkes Pedal
(52) Vordere Trittflächen
(50) Vorderer Standfuß
(32) Abstandhülse für 58
(30) Rechtes Pedal
(58) Pedalachse oben
(35) Pedalachse unten
(29) Sicherheitsriemen für Pedal
Kleinteile siehe Blisterkarte




2. Montage des vorderen Standfußes

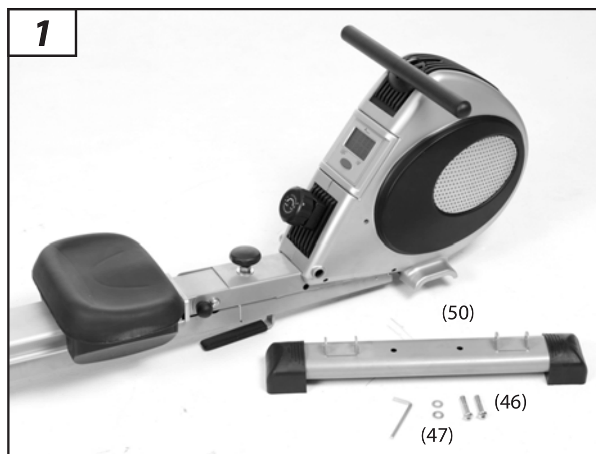
Nehmen Sie den vorderen Standfuß (50) mit den integrierten Transportrollen zur Hand.
Fixieren Sie diesen mit zwei Schrauben (46) und zwei Unterlegscheiben (47) am Hauptrahmen (39).

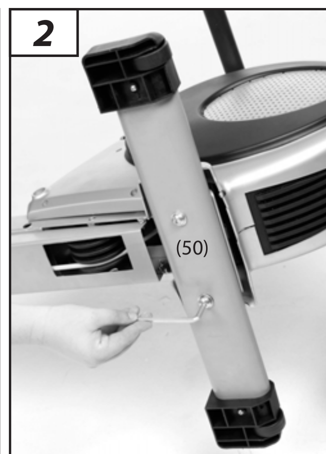


Achten Sie darauf, dass die Transportrollen zum Boden schauen! Die beiden elastischen Standfuß-Endkappen gewährleisten den automatischen Ausgleich von leichten Bodenunebenheiten!



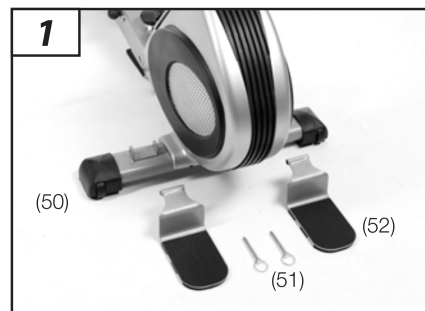
Bei diesem Montageschritt bedarf es der Zuhilfenahme einer zweiten Person, die das Gerät sicher hält.

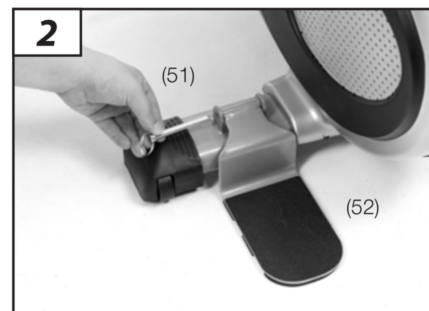


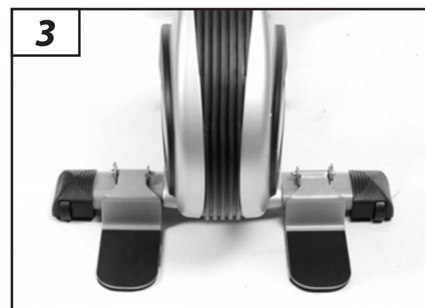


3. Montage der Metall-Trittflächen

Befestigen Sie die Trittflächen (52) mit den beiden Sicherungsstiften (51) am vorderen Standfuß (50).







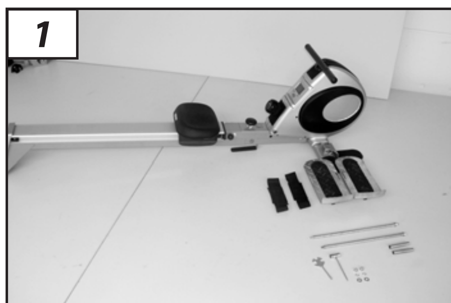
4. Montage der Pedale

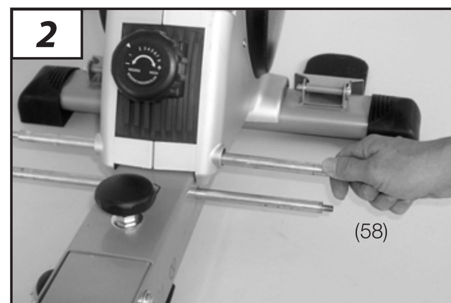
Schieben Sie die längere obere Pedalachse (58) und die kürzere untere Pedalachse (35) durch die entsprechenden Öffnungen am Hauptrahmen (39). Schieben Sie nun auf die obere Pedalachse die beiden Abstandshülsen (32) bis zur Rahmenabdeckung. Schieben Sie das rechte Pedal(30) auf die Rechten Pedalachsen (35 + 58).Gehen Sie analog mit dem linken Pedal (57) vor. Fixieren Sie die beiden Pedale (30 + 57) nun mit jeweils zwei Unterlegscheibe (16), zwei Federringen (15) und zwei Muttern (31) an der oberen und unteren Pedalachse (35 + 58).

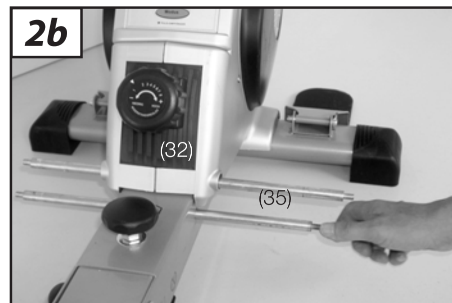
Führen Sie die Sicherheitsriemen (29) durch die Ösen der Pedale.

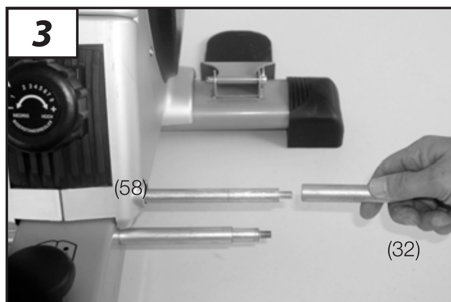


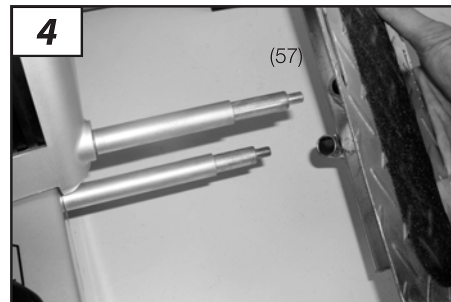
Stellen Sie die Sicherheitsriemen (29) so ein, dass diese beim Rudern nicht drücken, und Ihre Beine dennoch einen guten Halt auf den Pedalen (30 + 57) haben.



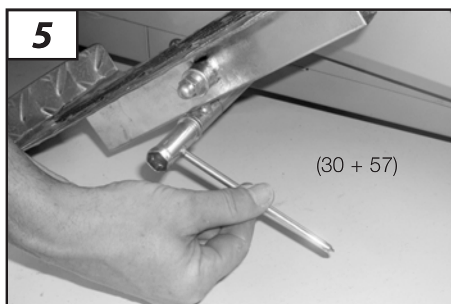


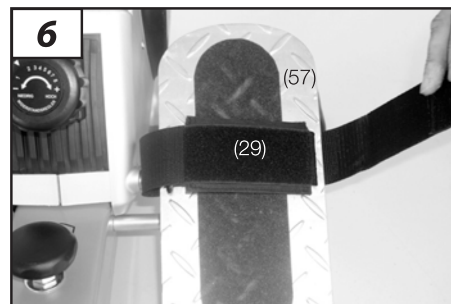


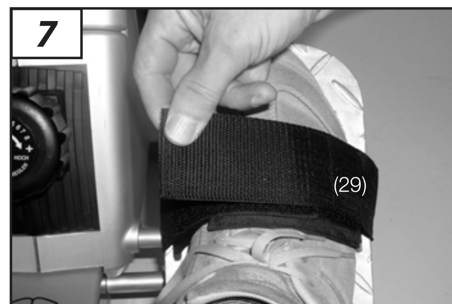















5. Endkontrolle

Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz und den ordnungsgemäßen Zustand aller Verbindungen. Um lästige Geräusche zu vermeiden, sollten Sie alle beweglichen Teile (z.B. Lagerbuchse) von Zeit zu Zeit mit einem Tropfen dickflüssigem Öl schmieren. Vorsicht bei teuren Böden, es besteht Tropfgefahr! Legen Sie immer eine Unterlegsmatte oder einen alten Teppich zum Schutz Ihres Bodens unter das Gerät.

Um das Gerät zu transportieren, bedienen Sie sich der eingebauten Transportrollen am vorderen Strandfuß.

Damit ist das Gerät zusammengebaut und für den Einsatz bereit.



Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen und befolgen Sie die auf Seite 2 beschriebenen Sicherheitshinweise, die Trainingshinweise auf den Seiten 14 und 15, und die richtige Rudertechnik auf Seite 15.

Der Widerstand kann mit dem manuellen Widerstandsreglerknopf (89) in acht Stufen reguliert werden.

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß und einen guten Trainingserfolg!



1. Einlegen der Batterien

Bild 1: Drücken Sie den an der Unterseite des Computers angebrachten Klickverschluss leicht nach oben und entnehmen Sie den Computer aus der Halterung.

Bild 2: Auf der Rückseite des Computers legen Sie 2 Stk. AA-1,5-V-Batterien ein.

→ Fixieren Sie den Computer wieder, indem Sie den oberen Teil zuerst in die Halterung einhängen und im Anschluss den unteren Teil des Computers bis der Klickverschluss einklickt einhängen (Bild A).

Entfernen Sie die Batterien aus dem Batteriefach wenn diese leer sind oder das Gerät für längere Zeit nicht benutzt wird. Batterien sind Sondermüll und müssen sachgerecht entsorgt werden. Zu diesem Zweck stellen der Batterievertreibende Handel sowie öffentliche Sammelstellen entsprechende Behälter zur umweltgerechten Entsorgung zur Verfügung. Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Kontaktieren Sie in einem solchen Falle umgehend einen Arzt.





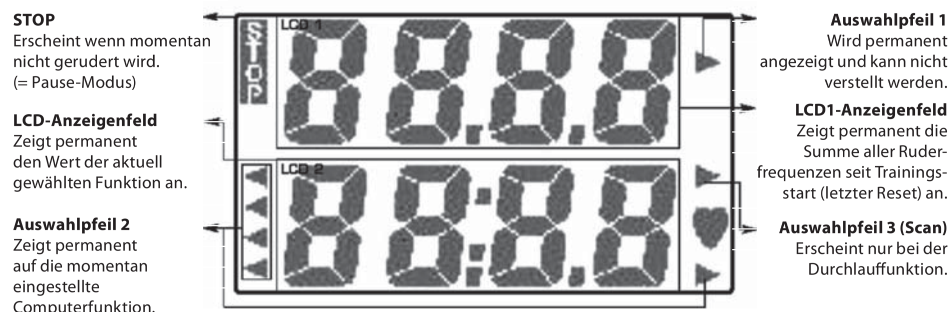
2. Funktionen und LCD-Anzeige

Anzeigen im Überblick:

FUNKTION	min. und max. Anzeigenwerte
SCHLÄGE/GESAMT	0~9999
KJOULE	0~9999
SCHLÄGE/MIN.	0~999
PULS	40~240
SCHLÄGE	0~9999
ZEIT	00:00~99:59

Vorderseite





STOP
Erscheint wenn momentan nicht gerudert wird. (= Pause-Modus)

LCD-Anzeigenfeld
Zeigt permanent den Wert der aktuell gewählten Funktion an.

Auswahlpfeil 2
Zeigt permanent auf die momentan eingestellte Computerfunktion.

Auswahlpfeil 1
Wird permanent angezeigt und kann nicht verstellt werden.

LCD1-Anzeigenfeld
Zeigt permanent die Summe aller Ruderfrequenzen seit Trainingsstart (letzter Reset) an.

Auswahlpfeil 3 (Scan)
Erscheint nur bei der Durchlauffunktion.

ROY_Hofer_Rudergeraet09_BDA_def.indd 12 31.07.2009 10:42:05 Uhr




SCHLÄGE GESAMT:
Stellen Sie durch Drücken der Taste den Auswahlpfeil 2 auf die Funktion SCHLÄGE GESAMT. Nun erscheint im Feld LCD2 die Summe aller Ruderfrequenzen aus allen Trainingseinheiten. Sobald die Batterien gewechselt werden, startet diese Funktion wieder bei »0«.

KILOJOULE (KJOULE):
Stellen Sie durch Drücken der MODUS-Taste den Auswahlpfeil 2 auf die Funktion KJOULE.
Nun wird im Feld LCD2 die Summe des Energieverbrauches seit Trainingsbeginn angezeigt.
BITTE BEACHTEN SIE: Diese Werte sind nur Richtwerte und nicht für medizinische Zwecke geeignet.
1 Kilojoule bezeichnet die Energie, die man braucht, um 1 kg in 1 Sekunde 1 Meter hoch zu bewegen. Bei manchen Fitnessgeräten wird der Energieverbrauch in Kalorien gemessen. 1 Kilokalorie bezeichnet die Energie, die man braucht, um 1 Liter Wasser um 1 °C zu erhitzen.
Umrechnung: 1 Kilokalorie = 4,185 Kilojoule, 1 Kilojoule = 0,239 Kilokalorien.

SCHLÄGE/MIN:
Stellen Sie durch Drücken der Taste den Auswahlpfeil 2 auf die Funktion SCHLÄGE/MIN. Diese Funktion zeigt Ihnen Ihre aktuelle Ruderfrequenz (= Schläge/Minute) im Feld LCD2 an.

DURCHLAUF (Scan):
Stellen Sie durch Drücken der Taste den Auswahlpfeil 3 auf die Funktion DURCHLAUF. Nun läuft die Durchlauffunktion automatisch durch alle Computerfunktionen. Jede Funktion wird für ca. 4 Sekunden im Feld LCD2 angezeigt, bevor zur nächsten Funktion umgeschaltet wird. Der Auswahlpfeil 2 zeigt immer auf die momentan am Computerdisplay angezeigte Funktion (dieser Auswahlpfeil erscheint nur bei der DURCHLAUF-Funktion).

PULS:
Die Pulsmessung erfolgt ausschließlich über die sogenannte Cardio-Pulsmessung. Stellen Sie durch Drücken der Taste den Auswahlpfeil 2 auf die Funktion PULS. Nun erscheint im Feld LCD2 Ihre momentane Herzfrequenz, sofern Sie einen funktionstüchtigen Brustgurt angelegt haben.
Cardio-Pulsmessung: Im Handel sind sogenannte Cardio-Pulsmesser erhältlich, die aus einem Brustgurt und einer Armbanduhr bestehen, so auch der Crane Sport Cardio-Pulsmesser. Der Computer ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für gängige Cardio-Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der LCD-Anzeige abgelesen werden.

ZEIT:
Zeigt die abgelaufene Zeit seit Beginn der Trainingseinheit an. Die Funktion ZEIT kann nicht alleine im LCD2-Feld angezeigt werden, sondern nur im Rahmen der DURCHLAUF-Funktion.

SCHLÄGE:
Die Schlagfunktion (Ruderfrequenzen) wird permanent im Anzeigenfeld LCD1 angezeigt. Deshalb zeigt auch der Auswahlpfeil 1 immer auf diese Funktion. Es werden alle Ruderfrequenzen aufsteigend gezählt, bis ein RESET vorgenommen wird. Nach einem RESET beginnt der Computer wieder bei 0 Ruderfrequenzen zu zählen.
DIESE FUNKTION WIRD ALS EINZIGE PERMANENT AM LCD-DISPLAY ANGEZEIGT.

3. Wichtige Hinweise

1. Wenn Sie die Werte »ZEIT«, »SCHLÄGE GESAMT« und/oder »KILOJOULE« auf Null stellen wollen, drücken Sie die Taste für mind. 5 Sekunden.
2. Die Funktion »PULS« dient nur zu Informationszwecken. Die Genauigkeit ist nicht für medizinische Zwecke geeignet.
3. Sollte am Computer keine oder nur teilweise eine Anzeige erscheinen, tauschen Sie die Batterien aus und warten Sie 15 Sekunden lang, bevor Sie neu starten.
4. Der Computer schaltet sich automatisch nach 2 Minuten ab, wenn er kein Signal erhält.
5. Der Computer wird automatisch bei Start einer Übung oder durch das Betätigen einer Taste aktiviert.
6. Der Computer arbeitet mit zwei 1.5 -V-AA-Batterien.
7. RESET (Neustart): Halten Sie die Computertaste länger als 3 Sekunden gedrückt, startet der Computer neu. Alle Werte bis auf SCHLÄGE GESAMT werden gelöscht.

Trainingshinweise

Allgemeines:
Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnesstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass lange Versäumnisse sich nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, regelmäßigen Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoffaufnahmefähigkeit verbessert. Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie, Sport soll Spaß machen.



ACHTUNG!! WIR EMPFEHLEN IHNEN, UNBEDINGT VOR TRAININGSBEGINN IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

WICHTIG!
→ Regelmäßiges und langfristiges Training.
→ Tragen Sie bequeme und luftdurchlässige Kleidung (z. B. Trainingsanzug).
→ Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle. Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
→ Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!
→ Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.
→ Beanspruchte Muskelgruppen: Wadenmuskulatur, Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Armmuskulatur, Oberkörpermuskulatur (Brust- und Rückenmuskulatur)

1. Trainingsplanung:
Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt. Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

2. Aufwärmen:
Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich Aerobic, Dehnübungen und Laufen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit dieser Aufwärmphase.

3. Training:
Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab.

4. Entspannen:
Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern als bei einem geübten Sportler.

FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz MHF (Pulsmessung). Diese MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

MHF = 220 – Lebensalter

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im Einzelnen:

Gesundheitszone	50 – 60 %	der MHF
Fettverbrennung	60 – 70 %	der MHF
aerobe Zone	70 – 80 %	der MHF
anaerobe Zone	80 – 90 %	der MHF
Warnzone	90 – 100 %	der MHF

4.1. Die Gesundheitszone:
Die Gesundheitszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

4.2. Die Fettverbrennung:
In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kalorien hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchhalten, desto effektiver wird es.

4.3. Aerobe Zone:
Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie auch in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Atmungssystem aus.

4.4. Anaerobe Zone:
Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Milchsäure zu verstoffwechseln. Damit können Sie härter trainieren, ohne übermäßig Laktat zu bilden. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z.B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Hochleistungstraining interessiert ist. Wenn Sie nur fit sein wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone zu trainieren.

4.5. Warnzone:
Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte.

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

HÄUFIGKEIT/DAUER	
Täglich	10 Minuten
2–3 x wöchentlich	20–30 Minuten
1–2 x wöchentlich	30–60 Minuten





Vorteile des Rudertrainings/beanspruchte Muskelgruppen:

→ Vorteile des Rudertrainings/beanspruchte Muskelgruppen Verbesserung Ihres Herz-/Kreislaufsystems.

→ Verbesserung der Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit.

→ Alle wichtigen Muskelgruppen des Körpers werden gekräftigt. Rücken-Schultermuskulatur (breiter Rückenmuskel und Rückenstrecker); Armmuskulatur (Trapezmuskel, Deltamuskel, Armbeuger); Beinmuskulatur (Beinstrecker, Beinbeuger, Schienbein- und Wadenmuskulatur); Gesäßmuskulatur, Bizeps.

Die richtige Rudertechnik

Schritt 1:
→ Bringen Sie den Sitz in die vordere Position. Hierzu beugen Sie Hüft- und Kniegelenke.
→ Von oben umfassen Sie mit beiden Händen den Zugarm.
→ Achten Sie auf eine aufrechte/gerade Sitzhaltung.
→ Personen mit Kniebeschwerden sollten die Knie nicht unter 90° anwinkeln.

Schritt 2:
→ Beginnen Sie langsam Ihre Beine zu strecken.
→ Ziehen Sie den Zugarm zu sich. Achten Sie auf eine aufrechte/gerade Sitzposition.

Schritt 3:
→ Ziehen Sie die Beine wieder an und rollen Sie mit dem Sitz in die Ausgangsposition zurück.







Zusätzliche Übungsmöglichkeiten

Mit dem Zugarm haben Sie die Möglichkeit, noch weitere Übungen zum Training der Schulter- und Rückenmuskulatur (Übung 1) und zum Bizepstraining (Übung 2) durchzuführen:

ÜBUNG 1:

Schritt 1:
→ Stellen Sie sich mit beiden Beinen auf die Trittflächen, welche am vorderen Standfuß befestigt sind.
→ Von oben umfassen Sie mit beiden Händen den Zugarm.

Schritt 2:
→ Ziehen Sie leicht gebeugt den Zugarm durch Anwinkeln der Arme zu sich, und bewegen Sie diese nach Erreichen der Brusthöhe (STOPP) wieder zurück in die Ausgangsposition.-

→ Achten Sie darauf, dass Ihre Beine leicht angewinkelt sind.





ÜBUNG 2:

Schritt 1:
→ Stellen Sie sich mit beiden Beinen auf die Trittflächen, welche am vorderen Standfuß befestigt sind.
→ Umfassen Sie den Zugarm mit beiden Händen von unten und ziehen Sie diesen soweit an sich, bis Sie aufrecht stehen und die Arme im rechten Winkel abgewinkelt sind.

Schritt 2:
→ Nun ziehen Sie durch Anwinkeln der Arme den Zugarm nach oben.
→ Achten Sie darauf, dass der Rücken immer aufrecht und gerade bleibt.





Bewegen und Zusammenklappen des Rudergerätes




Bewegen des Rudergerätes

Nehmen Sie das Rudergerät am hinteren Standfuß und kippen es soweit nach vorne, bis es sich einfach schieben lässt.


Bevor das Gerät mit Hilfe der Transportrollen bewegt wird, sind die Metall-Trittflächen zu entfernen.

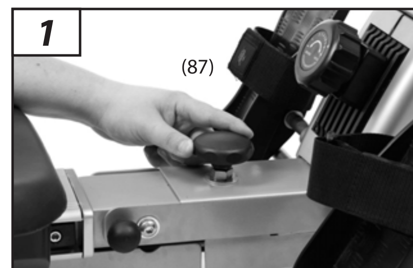

Transportieren Sie das Gerät niemals allein über Stiegen oder andere Hindernisse.

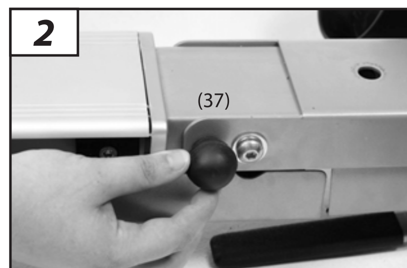


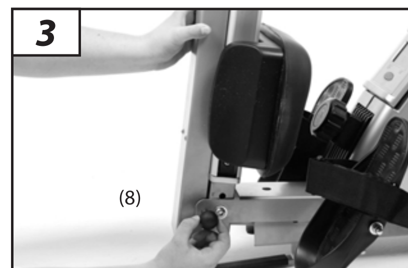
Zusammenklappen des Rudergerätes

1. Lösen Sie den Sicherungsknopf (87).
2. Entfernen Sie den Sicherungsstift (37).
3. Klappen Sie die Schiene (8) nach oben und befestigen Sie den Sicherungsstift (37).

Beim Aufklappen gehen Sie in umgekehrter Reihenfolge vor und achten Sie immer auf einen sicheren Stand Ihres Rudergerätes.










Pflege und Wartung

Wartung:

→ Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.

→ Um lästige Geräusche zu vermeiden, sollten Sie alle beweglichen Teile (z. B. Lagerbuchsen) von Zeit zu Zeit mit einem Tropfen dickflüssigem Öl schmieren. Vorsicht bei teuren Böden, es besteht Tropfgefahr!

→ Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Pflege:

→ Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit (z. B. Saft oder Schweiß) in den Computer eindringt.

Fehlersuche

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Computer		
Keine Anzeige oder keine Funktion	keine Stromversorgung	Batterien fehlen – einlegen
		Batterien leer – neue einlegen
		Batterien falsch eingelegt – anders einlegen
	keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen Wenn dies nicht hilft: Service anrufen
Mechanik		
Fehlende Teile		Verpackung überprüfen
		Service anrufen
Rudergerät quitscht	der Reibung ausgesetzte Teile sind nicht ausreichend geschmiert	quietschende Teil mit dickflüssigem Öl schmieren

Explosionszeichnung





Teileliste / Service + Hotline

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	M2 Schraube	4
2	Verkleidung hinterer Standfuß	1
3	Hinterer Standfuß	1
4	Sensor	1
5	Rolle 45mm	3
6	M10 Schraube	2
7	Fixierplatte hinterer Standfuß	1
8	Aluminium-Rollschiene	1
9	Stopperachse	2
10	Stopper	4
11	M6 Schraube	4
12	M5 Schraube	2
13	Bodenplatte hinterer Standfuß	1
14	M8 Schraube	6
15	M8 Federring	12
16	Unterlegscheibe	14
17	M4 Schraube	4
18	Verkleidung Rollschiene	1
19	Verkleidung für Sitz	1
20	M6 Federring	6
21	M6 Unterlegscheibe	6
22	Sitzhalterung	1
23	M8 Schraube	4
24	Rolle*	4
25	Gehäuseverkleidung mittleres Teil	1
26	Halterung für Zugarm*	1
27	M8 Mutter	6
28	Sitz*	1
29	Sicherheitsriemen für Pedal	2
30	Rechtes Pedal*	1
31	M8 Mutter	4
32	Abstandshülse Pedal	2
33	Unterlegscheibe	2
35	Pedalachse unten	1
36	Schraube	1
37	Sicherungsstift	1
38	M6 Schraube	2
39	Hauptrahmen	1
40	Standfußverkleidung	1
41	Verbindungsstück	1
42	Endkappe Rollschiene	1
43	Verbindungsplatte	1
44	Rechte Gehäuseverkleidung	1
45	Rückholseil*	1
46	M10 Schraube	2
47	Unterlegscheibe	4
48	M4 Schraube	13
49	Endkappen vorderer Standfuß (links)	1
50	Vorderer Standfuß	1
51	Sicherungsstift	2
52	Vordere Trittflächen	2
53	Abdeckung Gehäuse unten	1
54	Mutter	1
55	Mutterabdeckung	1
56	Endkappen vorderer Standfuß (rechts)	1
57	Linkes Pedal*	1
58	Pedalachse oben	1
59	M10 Schraube	2
60	Rolle	2
61	M3 Schraube	2
62	M10 Mutter	5
63	Feder	1
64	Magnetsystem	1
65	M8 Schraube	2
66	Computer	1
67	Computerhalterung	1
68	Gehäuseabdeckung vorne	1
69	Linke Gehäuseabdeckung	1
70	Halterung für Seilführung	1
71	6001 Kugellager	2
72	Sicherungsring	1
73	Schwungscheibenachse	1
74	6904 Kugellager	1
75	HF2016 Freilauf	1
76	Schwungscheibe	1
77	Seilführung	1
78	Führungsbuchse	3
79	Zugseil*	1
80	Führungsbuchse	2
81	Verkleidung für Zugarm	1
82	Endkappe für Zugarm	2
83	Zugarm	1
84	Sensorhalterung	1
85	Magnethalterung	1
86	Feder	1
87	M12 Sicherungsschraube	1
88	Unterlegscheibe	1
89	Widerstandsregler	1
90	M5 Schraube	1
91	M5 Mutter	2
92	M10 Schraube	1
93	M10 Schraube	2
94	Unterlegscheibe	1
95	Halterung für Rückholseil	1
96	Verkleidung für Teil Nr. 95	1
97	Hacken für Teil Nr. 95	1
98	Unterlegscheibe	4
99	M10 Schraube	1
100	M5 Schraube	1
101	Unterlegscheibe	1
102	M5 Schraube	1
103	M4 Schraube	8

*Verschleißteile

Service + Hotline

Sollten Sie weitergehende Fragen oder irgendwelche Schwierigkeiten mit dem Zusammenbau haben, so rufen Sie uns unter untenstehender Rufnummer kurz an. Wir können Ihnen sicher weiterhelfen. Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein und es muss repariert werden, kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam, welches Ihnen bei der Behebung Ihres Problems gerne behilflich ist.
Wir beraten Sie gerne.
Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline zur Verfügung:

Service Hofer	Service Schweiz
Tel : 0800/80 80 15 (gebührenfrei)	Tel : 0800/ 11 66 88 (gebührenfrei)
E-Mail: office@rc-sportgeraete.de	E-Mail: swiss@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Garantiekarte und die Originalverpackung nicht vergessen.